

ОСОБЕННОСТИ ЭМПАТИИ У ЖЕНЩИН

Бельшева А.Н., Митронина Л.В.

В данной статье предлагается к рассмотрению теоретическое исследование проблемы эмпатии в современном обществе и её влияние на межличностное общение. В статье раскрывается понятие эмпатии с точки зрения разных авторов, данное понятие соотнесено с близкими по значению (эмпатийность, сопереживание, сочувствие, поддержка) и рассматриваются особенности проявления эмпатических способностей у женщин с детьми и без детей. Развитие эмоциональных отношений между матерью и ребенком является залогом успешного развития личности. Женщины с детьми обычно более чутки к потребностям и эмоциям детей, в то время как бездетные женщины могут иметь больше времени для общения со взрослыми и понимания их проблем. Однако наличие или отсутствие детей не является определяющим фактором в проявлении эмпатии у женщин.

Ключевые слова: эмпатия, эмпатические способности, эмоциональные отношения матери и ребенка, эмпатичность, сопереживание, сочувствие

FEATURES OF EMPATHY IN WOMEN

Belysheva A.N., Mitronina L.V.

This article proposes a theoretical study of the problem of empathy in modern society and its impact on interpersonal communication. The article reveals the concept of empathy from the point of view of different authors, this concept is correlated with close in meaning (empathy, empathy, sympathy, sympathy, support) and considers the peculiarities of empathic abilities in women with and without children. The development of emotional relations between mother and child is the key to successful development of personality. Women with children are usually more sensitive to the needs and emotions of children, while childless women may have more time to communicate with adults and understand their problems. However, the presence or absence of children is not a determining factor in women's empathy.

Key words: empathy, empathic abilities, mother-child emotional relationship, empathy, empathy, empathy, sympathy

Введение

В современном обществе интерес к исследованию феномена эмпатии представляет особую актуальность в связи с наблюдающимся дефицитом толерантности в межличностном общении, возникающих девиациях поведения как взрослых, так и детей, и вытекающих из всего этого конфликтов и сложностей в социальном взаимодействии.

Современный мир не стоит на месте, все сферы нашей жизни все больше компьютеризируются и как следствие все меньше становится взаимодействия по типу «человек-человек», все больше люди начинают общаться через технические устройства. Особенность такого вида общения от живого общения – это утрата эмоционального контакта. Каждый человек концентрируется сам на себе, происходит эмоциональное охлаждение и потеря чувствительности к переживаниям другого человека, отстраненность от реальности, неадекватное восприятие себя и других людей, снижение рефлексивности.

Безусловно, эмпатия необходима для выживания человечества. Она необходима для становления человека как личности, его самоидентификации, обучения эффективному восприятию других людей и рефлексивной адаптации своего поведения к жизненным ситуациям. Эмпатичными люди не рождаются, они обретают этот перцептивный механизм в течении жизни. В отношении процесса развития эмпатии до сих пор нет однозначного мнения в каком конкретно возрасте эта способность обретается человеком, что обусловлено недостаточностью эмпирических и теоретических исследований в данной области знаний.

Одним из самых исследуемых вопросов является связь эмпатии с гендером и возрастом испытуемых. Женщины чаще оцениваются как более эмпатийные, однако существуют исследования показывающие, что взрослые мужчины и женщины выражают свое сопереживание другим людям с одинаковой частотой, но способы проявления эмоций и чувств у них различаются. Возраст полного формирования эмпатии не определен. Существует ряд исследований направленный на определение уровня эмпатии и ее формирование во взрослом возрасте, во время обучения в ВУЗе [3].

В настоящее время все большее внимание уделяется изучению эмоциональной стороны отношений между матерью и ребенком.

В данной работе мы хотим рассмотреть особенности проявления эмпатических способностей у женщин, имеющих детей и у женщин без детей. В настоящее время нет единой однозначной трактовки понятия «эмпатия». Проведя анализ психологической литературы можно выделить наиболее распространенные определения понятия «эмпатия». Согласно точке зрения К. Роджерса, эмпатия – это временная жизнь другой жизнью, деликатное в ней пребывание без осуждения и оценивания. Под эмпатией М.В. Стовер понимает способность проникать в психику другого, понимать аффективные ориентации других. С. Бергер, Е. Стотлэнд характеризуют эмпатию как аффективную связь, разделение состояния другого человека [1].

Согласно Большому психологическому словарю [2], Эмпатия (от греч. *empathia* — сопереживание) это:

- Внеэмоциональное познание человеком внутреннего мира других людей (вчувствование). Способность к эмпатии — необходимое условие для развития такого профессионального качества, как проникательность, у практического психолога (консультанта, психотерапевта).
- Эстетическая эмпатия — вчувствование в художественный объект, источник эстетического наслаждения.

- Эмоциональная отзывчивость человека на переживания другого, разновидность социальных (нравственных) эмоций. Эмпатия как эмоциональный отклик осуществляется в элементарных (рефлекторных) и в высших личностных формах (сочувствия, сопереживания, сострадания).

Под эмпатией понимают способность человека к сопереживанию и сочувствию, возникающую на основе особой чувствительности к пониманию другого человека, его состояний, настроения, намерений. Эмпатия характеризует уровень развития эмоциональной сферы человека, его холодности/теплоты, способности или неспособности внимательно относиться к индивидуальным различиям людей, находить скрытые психологические механизмы их действия, быть гибким в отношениях с разными людьми. [3].

Эмпатию как процесс мы можем представить в виде связки из следующих компонентов: сопереживание – сочувствие – внутренне содействие. Сопереживание имеет своей основой такой перцептивный механизм как идентификация. Сопереживающий ставит себя на место другого человека, идентифицирует себя с ним, соотносит, сопоставляет и переживает то же эмоциональное состояние как и объект сопереживания. Это приводит к возникновению эмоционального отклика на переживания другого человека. Возникающее переживание собственных эмоциональных состояний по поводу чувств другого человека является сочувствием.

Эмпатия, проявляясь в форме сочувствия увеличивает степень понимания эмоциональных состояний другого человека через личные эмоции, способствует удовлетворению потребностей в благополучии другого, ведет к выбору альтруистических способов поведения и взаимодействия. Сочувствие активизирует различные формы содействия, сначала внутреннего, а при создании определенных условий и внешнего. Содействие можно представить комплекс альтруистических актов, основанных на сострадании, сопереживании и сочувствии.

Многие исследователи отмечают, что «материнство, являясь качественно новой ситуацией развития женщины, запускает процесс интеграции не только ее собственных жизненных задач, но и задач развития ребенка в современном мире» [4, с. 107]. Появление ребенка влечет за собой появление новых жизненных ситуаций, переживаний, происходят изменения как в бытовой, так и в эмоциональной сферах жизни. Наличие или отсутствие детей оказывает существенное влияние на личность женщины.

За последние десятилетия произошли изменения в восприятии социальной роли женщины в современном мире. В результате этих изменений значительно уменьшилась доля женщин, которые выбирают в качестве приоритетной роль домохозяйки, при этом растет количество женщин, не стремящихся рано вступить в брак, стать матерью, а отдают предпочтение трудовой деятельности и карьере. [5].

Женщины, не обремененные детьми, ведут активный образ жизни, пытаются ее разнообразить, насытить впечатлениями и яркими эмоциями. Данный тип женщин ориентирован на себя, на свое саморазвитие, на удовлетворение своих потребностей и желаний. На первый план выступает желание реализоваться на работе, построить карьеру, тем самым эмоции и чувства других уходят на второй план, и больших успехов добиваются те, кто нацелен на себя и свое благополучие, безотносительно эмоций других людей. Женщины без детей имеют большее стремление к высокой поведенческой активности, к острым ощущениям, что не способствует развитию эмпатии. Более того, избыточная эмпатичность не способствует карьерному росту и предпринимательскому успеху, так как предпринимательская деятельность основана на соперничестве и конкурентоспособности.

Женщины с более развитой эмпатией больше действуют в интересах других, чем своих. Отдельной интересной темой исследования является проявление эмпатии в детско-родительских отношениях. Здесь эмпатия не просто способ демонстрировать соучастие и сопереживание, но и ценнейший инструмент для нахождения подхода к индивидуальности ребенка с целью его дальнейшего мягкого направления. Тему эмоций и эмпатичности в детско-родительских отношениях затрагивали Л. И. Божович, Л. С. Выготский, И. В. Дубровина, М. И. Лисина, А. Н. Леонтьев, В. С. Мухина, Д. Б. Эльконин и многие другие.

Появление ребенка меняет женщину, изменяет ее социальный статус, это несомненно сказывается на изменении и проявлении эмоциональных реакций, запускается процесс новых эмоциональных переживаний. Женщина с детьми обладает повышенной социальной эмоциональностью, которая проявляется в чувствительности в общении. Одной из важнейших способностей человека, которое начинается развиваться в тандеме мать-ребенок и связана с эмоциональными отношениями между ними – это эмпатия. Эмпатия, направленная на ребенка, обозначается как сострадание, сочувствие и острое переживание матерью неблагополучия своего ребенка, безотносительно к собственному благополучию.

Если рассматривать особенности проявления эмпатии с точки зрения классификации В.В. Бойко, то ранее других видов с появлением ребёнка у матери проявляется эмоциональная эмпатия, в связи с чем она может испытывать повышенную тревожность за состояние

ребенка. С появлением опыта родительства актуализируется рациональная эмпатия, позволяющая без лишнего эмоционального присоединения понять потребность ребёнка и удовлетворить ее наилучшим образом.

Классификация видов эмпатии в методике В.В. Бойко [5] выделяет такие ведущие элементы:

- Рациональная эмпатия, которая осуществляется через сопричастность, внимание к другому, интенсивную аналитическую переработку информации о нем. При этом внимание, восприятие и мышление человека направлены на понимание сущности другого человека, на его состояние, проблемы и поведение. Рациональная эмпатия может иметь целью как поиск «ключика» к человеку, чтобы получить выгоду от общения с ним (общение менеджера с потенциальным покупателем), так и выявление проблем, с решением которых планируется помочь (врач пытается поставить диагноз).
- Эмоциональная эмпатия, реализуемая с помощью эмоционального опыта в процессе отражения состояния другого. При этом виде эмпатии человек в процессе эмпатического взаимодействия входит в эмоциональный резонанс с окружающими, что проявляется в сопереживании, соучастии. Здесь необходима энергетическая подстройка к партнеру. Таким видом эмпатии пользуются консультирующие психологи, поскольку в отличие от врачей их исцеляющее воздействие осуществляется именно через вхождение в энергетическое поле клиента.
- Интуитивная эмпатия, позволяющая обрабатывать информацию о партнере на бессознательном уровне, без направления воли на это. Этот вид эмпатии самый «природный», т.к. способности к нему можно отнести к своего рода талантам, дающимся, как считается, от рождения. Интуитивный канал эмпатии позволяет человеку предвидеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании.

С точки зрения проявления эмпатии, отношение матери к ребёнку всегда двойственно. С одной стороны, это безусловная любовь и глубинная связь, с другой - это объективное оценочное отношение, направленное на формирование общественных способов поведения. Другими словами, в отдельных ситуациях эмоциональная эмпатия соперничает с рациональной – возникает противоречие желания уберечь ребенка от жизненных невзгод, испытаний и боли, с необходимостью воспитать его и подготовить к преодолению жизненных трудностей. Неотъемлемость присутствия обоих видов эмпатии как эмоциональной, так и рациональной свойственна родительскому отношению и их

можно рассматривать как структурные составляющие родительской позиции - эмоциональный и оценочный.

В детско-родительских отношениях существует вероятность ошибочного применения эмпатии родителями. К ним можно отнести неосознаваемое неприятие тех чувств ребенка, которых родитель избегает в самом себе (эмпатическая «слепота»), неконтролируемое и неуместное использование эмпатии, в крайних случаях принимающее патологические формы, манипулятивное применение эмпатии (когда она выступает в виде скрытого убеждения, уговаривания, внушения).

Кроме того, эмпатия может давать родителям искаженную картину внутреннего мира ребенка, которая возникает вследствие того, что родитель применяет неадекватные эталоны, стандарты, мерки для оценки личности своего ребенка к которым можно отнести устаревшие взгляды, житейские псевдомудрости или предвзятые суждения или необоснованно проецирует на него свои качества - недостатки, привычки, эмоциональный опыт [11].

Исследования проведенные на выборке женщин, которые имеют детей младшего школьного возраста, показали, что уровень эмпатии может быть трех уровневый - высокий, средний (нормальный) и низкий.

Матери с нормальным уровнем эмпатии внимательны и заботливы по отношению к своему ребенку, деликатны в общении с ним. Они стремятся его выслушать, вникнуть в его слова, понять, но не всегда могут понять причину поступка или эмоционального состояния ребенка. Что может быть обусловлено наличием у матерей контроля собственных эмоциональных проявлений.

Женщины из данной выборки с низким уровнем эмпатии более сосредоточены на собственных эмоциях и переживаниях и не понимают, и не принимают причины возникновения эмоций у ребенка. Матери с низким уровнем эмпатии уделяют большее внимание внешнему, социально заметному развитию ребенка, через посещение кружков, секций, разнообразных мероприятий, но пренебрегают как эмоциональным состоянием ребенка, так и его желаниями и переживаниями. В следствие чего между ними возникают эмоциональные барьеры, которые могут негативно влиять на развитие ребенка.

У матерей детей младшего школьного возраста имеющих высокий уровень развития эмпатии могут возникать тенденции к созависимым моделям поведения. Для таких моделей характерно сочетание высокой эмпатийности матери и подавлению ею собственных эмоций и чувств, которое приводит к формированию неспособности

распознавать личные потребности и подчинение своей эмоциональной сферы под ребенка [10]. Это приводит к тому, что женщина, понимая и принимая собственного ребенка, вытесняет свои желания и потребности, мысленно воссоздавая переживаний и ощущений ребенка как своих собственных через детоцентриацию. В силу этого, излишняя эмпатийность может сказаться отрицательно как на матери, так и на ребенке, потому что излишняя склонность перенимать на себя эмоции другого человека, стремление постоянно сопереживать осложняет жизнь женщины и негативно влияет на ее эмоциональное и соматическое здоровье.

Женщины с детьми и бездетные женщины проявляют эмпатию по-разному. Вот некоторые особенности каждой группы, перечисляемые разными исследователями:

Женщины с детьми:

- Более чуткие к потребностям и эмоциям детей, поскольку имеют личный опыт воспитания детей.

- Могут быть более терпеливыми и понимающими, что может быть обусловлено аттракцией как механизмом перцепции.

- Имеют больше опыта в общении с детьми и поэтому могут лучше понимать их поведение и реакции.

- Возможно, имеют меньше времени для общения со взрослыми, но при этом могут быть более внимательными к нуждам своих детей, быть более эмпатичными к детским эмоциям и потребностям, чем к взрослым.

Бездетные женщины:

- Могут иметь больше свободного времени для общения со взрослыми и понимания их проблем.

- Могут быть более независимыми и уверенными в себе, что помогает им лучше понимать других людей.

- Возможно, испытывают меньшее давление со стороны общества или семьи по поводу рождения ребенка, что позволяет им сосредоточиться на своих личных целях и интересах.

- Могут иметь больший интерес к саморазвитию и личностному росту, что способствует развитию эмпатии.

У женщин с детьми и бездетных есть различия в проявлении эмпатии. Женщины с детьми чаще проявляют эмпатию к другим людям, особенно к детям. Они лучше понимают чувства и потребности детей, потому что сами имеют опыт воспитания. Также женщины с детьми могут быть более терпимыми к ошибкам других людей, так как они знают, что каждый может совершать ошибки.

Однако, бездетные женщины также способны проявлять эмпатию. Они могут иметь больше времени для общения с другими людьми и лучшую способность слушать их проблемы. Бездетные женщины могут быть более независимыми и уверенными в себе, что помогает им лучше понимать других людей.

Таким образом, наличие или отсутствие детей не является определяющим фактором в проявлении эмпатии у женщин. Каждый человек уникален и имеет свой собственный путь развития эмоционального интеллекта.

На основании выше сказанного мы можем сделать вывод, что эмпатия является важным личностным качеством, ведет к развитию гуманистических ценностей личности. Успешное воспитание и гармоничное развитие личности ребенка невозможно без любви к нему, без эмоционального отношения к жизни ребенка.

Список использованных источников

1. Алаева М.В. Эмпатия как один из инструментов понимания психического состояния другого человека URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/empatiya-kak-odin-iz-instrumentov-ponimaniya-psihicheskogo-sostoyaniya-drugogo-cheloveka/viewer>
2. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других – М: Информационно-издательский дом "Филинь", 1996. – 472 с.
3. Ким В. В., Ганишина И. С., Сорокоумова С. Н. Эмпатические способности студентов медицинского вуза: анализ теоретико-эмпирического исследования// Вестник Мининского университета. 2023. – [электронный ресурс] Том 11, № 4 URL:<https://www.mininvestnik.ru/jour/issue/view/53>
4. Лабунская, В. А. Психология затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция [Текст] / В. А. Лабунская, Ю. А. Менджеричкая, Е. Д. Бреус. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
5. Малолеткова А. В. Особенности эмоциональной сферы женщин, имеющих детей. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-emotsionalnoy-sfery-zhenschin-imeyuschihdetey/viewer>
6. Мещеряков Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь. – [Эл.ресурс].- Режим доступа: <https://psychological.slovaronline.com/>
7. Митрофанова Т.В., Мамонова Е.Б. Личностные факторы эмоционального выгорания многодетной матери // Нижегородский психологический альманах. – 2022. – № 1, URL: psykaf417.esrae.ru/ru/35-362 (дата обращения: 01.07.2024).
8. Москаленко В.Д. Когда любви слишком много: Профилактика любовной

зависимости/В.Д.Москаленко.-М.:Психотерапия, 2006.

9. Пономарева М. А. Эмпатия: теория, диагностика, развитие: Монография. – Минск: Бестпринт, 2014. – 76 с.

10. Радостева А.Г. Личностные различия женщин в зависимости от наличия или отсутствия детей // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 5-3.

11. Столяренко Л. Д. Основы психологии: Практикум. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 798 с.

Белышева Анастасия Николаевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры классической и практической психологии, факультета психологии и педагогики, ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К.Минина», e-mail: nalya73@mail.ru

Митронина Любовь Валерьевна, обучающаяся магистратуры факультета психологии и педагогики, ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К.Минина», e-mail: lubasha.8787@mail.ru

Belysheva Anastasia Nikolaevna, (Russia, Nizhny Novgorod) PhD in Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Practical Psychology Kozma Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University (Minin University), e-mail: nalya73@mail.ru

Mitronina Lyubov Valeryevna, Master's student of the Faculty of Psychology and Pedagogy, K. Minin State Pedagogical University of Nizhny Novgorod. K. Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University", e-mail: lubasha.8787@mail.ru

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии

9 стр.